

# **Gambaran Pola Makan sebagai Penyebab Kejadian Penyakit Tidak Menular (Diabetes Mellitus, Obesitas, Dan Hipertensi) di Wilayah Kerja Puskesmas Cebongan, Kota Salatiga**

**Kristiawan P. A. Nugroho<sup>1</sup>, R. Rr Maria Dyah Kurniasari<sup>2</sup>, Tabita Noviani<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

Email : [kristiawan.nugroho@staff.uksw.edu](mailto:kristiawan.nugroho@staff.uksw.edu)

## **Abstrak**

Gaya hidup manusia akibat adanya urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi menjadi salah satu penyebab terjadinya peningkatan Penyakit Tidak Menular (PTM). Secara umum PTM seperti obesitas, Diabetes Mellitus (DM) dan hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian secara global. Berdasarkan data kegiatan Posyandu di Puskesmas Cebongan, Kota Salatiga pada bulan Maret-April 2018, terdapat sebanyak 75 responden lansia dengan kasus non komplikasi (hipertensi dan DM), serta kasus komplikasi (hipertensi dan DM, hipertensi dan obesitas, DM dan obesitas, serta hipertensi, DM, dan obesitas). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyebab kejadian PTM dari sudut pandang gaya hidup, terutama pola makan. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan instrumen pengambilan data berupa Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan Food Recall. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, kecenderungan konsumsi karbohidrat yang tinggi mencapai 13,81 kali per minggu berpeluang menimbulkan penyakit hipertensi. Serta tingkat asupan gizi defisit berat pada asupan energi dan karbohidrat ada kaitannya dengan kadar gula darah yang tidak terkontrol. Kejadian hipertensi dan DM dipengaruhi oleh pola makan, sedangkan obesitas dikarenakan proses fisiologis lansia yaitu kehilangan massa otot sehingga menyebabkan berkurangnya pemakaian energi dan menumpuknya jaringan lemak.

**Kata kunci :** diabetes mellitus, obesitas, hipertensi, lansia, pola makan, Salatiga

## **Abstract**

### ***Description of Eat Patterns as Causes of Noncommunicable diseases (Diabetes Mellitus, Obesity, and Hypertension) in The Working Area of Puskesmas Cebongan, Kota Salatiga***

*Human lifestyle due to urbanization, modernization, and globalization to be one cause of the increase of Noncommunicable diseases (NCDs). In general, NCDs such as obesity, Diabetes Mellitus (DM) and hypertension become one of the main causes of death globally. Based on data of Posyandu activity at Puskesmas Cebongan, Salatiga City, March-April 2018, there were 75 elderly respondents with non complicated cases (hypertension and DM), and complication cases (hypertension and DM, hypertension and obesity, DM and obesity, and hypertension, DM, and obesity). This study aims to determine the description of the causes of the incidence of NCDs from the point of view of lifestyle, especially diet. The method used was descriptive quantitative, with data collection instrument in the form of Food Frequency Questionnaire (FFQ) and Food Recall. The results showed that, the tendency of high carbohydrate consumption reached 13.81 times per week potentially cause hypertension disease. As well as the level of intake of heavy nutritional deficit in energy and carbohydrate intake were related to uncontrolled blood sugar levels. The incidence of hypertension and DM were influenced by diet, while obesity was due to the elderly physiological process of losing muscle mass resulting in reduced energy consumption and fat tissue accumulation.*

**Keywords:** *diabetes mellitus, obesity, hypertension, elderly, diet, Salatiga*